DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 4.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Rytm a gimnastyka.

(*S. W.*). Zdolność utrzymania muzycznego rytmu nie jest wyłączną własnością umysłu, lecz stosownie do swej istoty także natury fizycznej. Zdaniem Delsarté'a każdej czynności duchowej odpowiada fizyczna i każdemu ważniejszemu ruchowi ciała — praca duchowa.

Rytm muzyczny jest refleksyą ruchów ciała i wskutek tego zależny jest od jednostajności i harmonii tych ruchów. Dziecko, które chodzi krokiem niejednostajnym, okazuje również tę samą niejednostajność w dziedzinie muzycznej, mianowicie w odczuwaniu taktu. Gdy mu przychodzi z trudnością wybić co drugi, trzeci, lub czwarty krok, to ta sama trudność okazuje się, gdy pragnie zaznaczyć początek $^2/_4$, $^3/_4$, $^4/_4$ taktu. Gdy z czterech kroków, które robi dziecko, ostatni jest krótszy od pierwszego, to wówczas i w muzyce okazuje skłonność zwalniania tempa, i przeciwnie, gdy ostatni krok jest dłuższy od pierwszego, wówczas i tempo w muzyce staje się coraz szybsze.

Przy regularnym ruchu powstaje naturalny podział czasokresów i taki właśnie ruch jest wzorem taktu.

Gdy ruchom nóg odpowiadają zgodne miarowe ruchy ramion, wówczas powstają rytmicznie patetyczne odcienia. Gdy kroki dzie-

cka, przyśpiewującego sobie podczas ruchu jakąś melodyę nie zgadzają się z taktem odnośnej melodyi, wówczas na pewno można twierdzić, że mu brakuje zmysłu odczuwania poczucia taktu muzycznego. Gdy nie może stosownie do swego upodobania tego, lub owego kroku wybijać, wówczas brakuje mu naturalnego zmysłu odczuwania rytmu.

Podobnie jak uczymy głuchoniemych mowy za pomocą odpowiednich ruchów warg i języka, który to sposób zastępuje im odczuwanie wrażeń słuchowych — taksamo możemy znaleść sposoby przyuczania rytmu u dzieci, które z natury nie posiadają możności odczuwania rytmu.

La Rochefoucauld powiada: »Duch nasz jest bardziej gnuśny niż nasze ciała a dobre przyzwyczajenia ciała są w stanie wyrobić dobre przyzwyczajenia duchowe«. Jeżeli więc przyzwyczajać będziemy ciało do regularnych jednostajnych ruchów i kontrolować je wzrokiem — możemy wyrobić również zmysł odczuwania taktu muzycznego.

Przyczynę często u różnych osobników przechodzącego niedorytmu należy upatrywać w tem, że dany osobnik nie panuje nad swymi ruchami, nie jest w stanie kombinować ruchów, bądź przeciwnych sobie, bądź też niezgodnych ze sobą, n. p. co do kierunku, co do czasu ich wykonywania, wogóle nie jest panem swoich członków, lecz przeciwnie ich niewolnikiem. Dziecko z poczuciem rytmicznem może stosownie do żądania wykonywać ruchy dwoma różnymi członkami, zmieniać postawy, zmieniać dowoli pewne ruchy — dziecko pod względem rytmicznym nieuzdolnione wykonuje te ruchy dopiero po poprzedniem wyćwiczeniu — trudniejszych zaś ćwiczeń nie jest w stanie zupełnie wykonać.

Dlatego jest koniecznem wyrabiać u dzieci za pomocą odpowiednich ćwiczeń, uszeregowanych wedle stopnia trudności w ich wykonaniu a posiadających zarazem estetyczną wartość, zdolność kombinowania pewnych ruchów i równoczesnego ich wykonywania. Korzyść z tak obmyślanych ćwiczeń jest wielka — nie tylko bowiem wpływają one na wyrobienie siły woli, pobudzają mięśnie do szybszej czynności — ale nadto wyrabiają chęć do ruchu, a to są czynniki, pomagające do odczuwania rytmu. Gdy te przyzwyczajenia do ruchu ustaliły się — należy zwracać uwagę uczniów na ścisłe pokrewieństwo, zachodzące między plastycznem uwydatnianiem i muzycznym czasem a plastycznym i muzycznym rytmem. To są drogi, które niezawodnie prowadzą do wytkniętego celu.

Ewentualny zarzut przeciw tej metodzie, jakoby ona manowcami prowadziła do muzyki, odeprzeć można tem, że właśnie w takich wypadkach jest wskazanem czynienie doświadczeń, gdzie samo badanie przyrody daje do tego podnietę. Dziecko oddaje się z radością wszystkim ćwiczeniom cielesnym. Należy przeto ten popęd jak najlepiej wykorzystać do celów wychowawczych.

Ćwiczenia marszowe wcielone do tej metody, uwzględniają gimnastykę całego ciała. Ponieważ maszerujące dziecko, spotrzebowuje cztery razy więcej powietrza do oddechu niż dziecko spokojnie stojące, wskutek tego powstaje wskutek ćwiczenia znacznie wzmocniony oddech. To stało się powodem wcielenia do tej metody ćwiczeń oddechowych, oddziałujących nadzwyczaj dodatnio na rozwój klatki piersiowej. Ze wszystkich czynności ciała najważniejszem jest niezaprzeczenie oddech — od niego bowiem zależą wszystkie inne czynności.

Ćwiczenia oddechu należą do najważniejszych czynności przygotowawczych przy nauce śpiewu. W miarę bardziej energicznego względnie powolnego wypróżniania płuc, następuje zmiana siły tonów. Krtań bowiem wytwarza ton, ale płuca go różniczkują. Ponieważ moc tonu zawisła jest od stopnia rozciągłości tkanek płucnych i od siły mięśni piersiowych, a tylko przepona brzuszna jest jedynym mięśniem, którego czynność nie wytęża klatki piersiowej — przeto uwzględniono w tej metodzie również te ćwiczenia, których celem jest opanować ruchy przepony, wzmocnić ją i uczynić podatną.

* * *

Celem wskazania dobrych zalet tej metody, której twórcą jest E. Jaques-Dalcroze z Genewy, podajemy kilka ćwiczeń równoważnych.

1. Prawą nogę krzyżujemy przed lewą, równocześnie pochylamy cały tułów na prawo tak, aby ciało przedstawiało linię prostą, biegnącą od prawej łopatki do końca prawej stopy, równocześnie uginamy prawe ramię przed pierś, lewe na biodrze, następnie robimy prawą nogą rozkrok, pochylamy tułów na lewo i otrzymujemy również linię prostą, biegnącą od lewej łopatki do końca prawej stopy, uginamy lewe ramię przed pierś, prawe na biodro. Głowę należy utrzymywać zawsze w naturalnym stosunku do tułowia a mianowicie, gdy uginamy ramię na lewo, lub na prawo — to równocześnie głowę skłaniamy na prawo, lub na lewo.

2. Prawą nogą robimy wykrok i przenosimy na nią ciężar ciała, lewa noga dotyka lekko ziemi końcami palców, ramiona lekko ugięte wznosimy w górę. Na r a z przenosimy lewą nogę wyprostowaną wprzód, całe ciało pochylamy wstecz, dłonie zwracamy ku przodowi; na d w a wracamy do postawy poprzedniej, tułów pochylamy wprzód, grzbiet ręki zwracamy ku przodowi.

3. W postawie jednonóż (l.). Na r a z podnosimy pr. nogę wprzód, tułów skłaniamy w tył, ramiona podnoslmy w tył — na d w a następuje zmiana: pr. nogę przenosimy zamachem w tył, równocześnie skłaniamy tułów ku przodowi, ramiona podnosimy wprzód przyczem opisujemy niemi półkole w dół.

4. To samo ćwiczenie wykonywamy w postawie jednonóż na prawej nodze.

*

W ćwiczeniach opisanych pod 3 i 4 mogą ramiona wykonywać również i inne ruchy n. p. przy skłonie tułowia w tył podnosimy ramiona ponad głowę, następnie przy skłonie tułowia wprzód przenosimy je łukiem wprzód, wyciągając je o ile można głęboko ku ziemi.

5. W postawie jednonóż lewą (pr.). Stojąc silnie na lewej (pr.) nodze, opisujemy prawą (l.) przed sobą linię prostą z krzyżowaniem nogi postawnej. Podczas tego ruchu krzyżujemy na raz prawą (l.) nogę przed lewą (pr.), następnie przenosimy ją w bok. Równocześnie skłaniamy tułów w przeciwnym kierunku ruchu nóg — ramiona trzymamy w bok.

Tego rodzaju ćwiczenia dają możność opanowania wszystkich ruchów ciała Ponieważ nadto opisane ruchy poszczególnych członków ciała harmonizują ze sobą, przeto ćwiczenia te dają nie tylko korzyść fizyczną, wyrabiając mięśnie, jak zresztą wszystkie inne ćwiczenia gimnastyczne — ale nadto posiadają estetyczną wartość i są regulatorem woli i ducha. Zdaniem Dalcrozéa przyczyną nagłych a za szybkich ruchów jest brak odpowiedniej siły u mięśni stopy, łydki, pięty i grzbietu. Te braki są również częstokroć powodem powolnych ruchów.

Czego brak w naszej gimnastyce?

(*Dr.*). Oto pytanie, na które odpowiem krótko: brak nam rozumnego zastosowania hygieny, sali i ciała. Wejdźmy do sali gimnastycznej w czasie ćwiczeń — a uderzy nas dziwna woń — odrazu poznajemy przyczynę tej woni — oto pot ludzki napełnił wonią całą przestrzeń sali. Patrzymy za wentylacyą — albo jej niema, albo niedostateczna. Czy kto myśli o zaradzeniu temu niedomaganiu powietrza sokolni — owszem myślą wydziały, ale myślą jednostronnie, myślą o wentylacyi i w niej widzą cały ratunek. Tymczasem wentylacya sama choćby najlepsza nie wystarczy. Tu potrzeba jąć się innych środków skuteczniejszych, pewniejszych a przytem mających i tę wielką zaletę, że podnoszą hygienę ciała w dwójnasób, bo nietylko oczyszczają powietrze, ale zarówno ćwiczącego stan zdrowia potęgują. Środkami tymi: to kąpiel lub zmywanie ciała po gimnastyce i czysty strój ćwiczebny.

Wiadomą jest rzeczą, że pot, zwłaszcza pracą cielesną wywołany, jest produktem wprost trującym. Znane to było w dawnych czasach, a łucznicy, chcąc strzałę uczynić trującą, ocierali jej ostrze o pot koński. Dowodzą też tego doświadczenia uczonych. Pot, zastrzyknięty pod skórę królikowi — wnet go zabija. (Pot, wywołany samem gorącem niema tych trujących własności).

Wdziewanie po gimnastyce na siebie w stanie pocenia się koszuli i ubrania jest u nas powszechnie w zwyczaju — a jednak jest

to wielce niehygieniczne i obniża znacznie zdrowotną wartość gimnastyki.

Hygienicznie postąpimy wtedy, jeśli po gimnastyce ciało wytrzemy z potu a następnie wodą za pomocą gąbki, obmyjemy z resztek potu. Jeszcze lepszą rzeczą byłoby spłukać ciało w kąpieli natryskowej.

Ciało bowiem wydziela ze siebie zawsze pewną ilość tłuszczu, który na jego powierzchni osiada; na tym tłuszczu osiada znów pył i zamyka pory — czem utrudnia się należytą transpiracyę.

Kąpiel lub zmywanie ciała po gimnastyce — usuwa przeszkody transpiracyjne, usuwa równocześnie woń gryzącą, jaką wydziela jednostka spocona wskutek pracy, a której powierzchnia ciała nieodznacza się należytą czystością.

Kąpiel więc lub zmywanie wodą powierzchni zapoconej po gimnastyce jest głównym warunkiem utrzymania zdrowia i czystego powietrza sali.

Tylko takie postępowanie po gimnastyce jest prawdziwie hygieniczne i w gimnastyce racyonalnej towarzyskiej musi mieć koniecznie zastosowanie.

Przy sokolniach należy więc zakładać tuż w bezpośredniej łączności ze salą kąpiele natryskowe — iżby każdy ćwiczący mógł po gimnastyce spłukać wodą skórę. Taka też tylko sokolnia może nosić miano hygienicznej. Urządzenie kąpieli natryskowych nie napotyka na wielkie wydatki — jeżeli tylko znajduje się obok sali stosowna ubikacya, ewentualnie, jeżeli da się ubikacya taka od istniejącej n. p. szatni wydzielić.

Towarzystwa sokole, dbające na seryo o zdrowie swoich członków i dorostu, nie powinny czynić w tym kierunku oszczędności i wprowadzić te ulepszenia hygieniczne jak najrychlej — tem bowiem zyskają wkrótce nowe zastępy ćwiczących, bo ci, którzy pierwsi stosować zaczną nowy zwyczaj, staną się tak gorliwymi propagatorami gimnastyki, że porwą za sobą innych.

Gdzie sytuacya budynku nie pozwala na urządzenie kąpieli natryskowych, tam należy przynajmniej wprowadzić takie urządzenia umywalni, iżby członkowie zamiast natrysku użyć mogli gąbki mokrej — czyli należy do tego celu ustawić nie tylko szereg miednic z wodociągami, ale przed tą umywalnią umieścić na ziemi płytkie, z blachy sporządzone duże wanienki, w których stanąwszy mogliby ćwiczący dokonać zmywania.

Rozumne stosowanie hygieny wymaga jeszcze jednej rzeczy a mianowicie, iżby każdy ćwiczący wysuszał ciało własnym (a nie wspólnym) ręcznikiem a nadto, iżby jego strój ćwiczebny poddawano zawsze gruntownemu osuszeniu w osobnem miejscu (a nie w szatni, jakto dotychczas się dzieje) a koszulkę gimnastyczną poddano z urzędu praniu raz na dwa tygodnie. O tem ostatniem powinien pamiętać szatny odnośnie do członków i sam zająć się tą sprawą, odnośnie zaś do dorostu powinni nauczyciele

gimnastyki rozkaz taki dać młodzieży w pewnych oznaczonych terminach i ściśle przestrzegać wykonania przez sumienną kontrolę.

Sprawa, którąśmy poruszyli nie jest natury bagatelnej, sądzimy też, że Wydziały i Grona nauczycielskie jej nie zignorują.

Zawody w lekkiej atletyce.

(Ciąg dalszy).

Bieg z przeszkodami odnośnie do rodzaju przeszków i długości bieżni może być rozmaity.

W świecie sportowym przyjęty jest: bieg z 10 płotami na sposób angielski; steeple chasse; bieg na przełaj (cross country) i bieg ze skrawkami.

a) **Bieg z 10 płotami.** Bieżnia ściśle wymierzona na 109·7 *m*. Na tej długości ustawia się 10 płotów, każdy 1·06 *m* wysoki, w odległości 9·14 *m* od siebie. Przed pierwszym płotem i za ostatnim pozostawia się przestrzeń 13·65 *m*. Takie miarowe rozmieszczenie przeszków dozwala zawodnikowi na branie przeszkód w rytmicznych odstępach, gdyż między jedną przeszkodą a drugą wypada mu zrobić 4 kroki biegu, przyczem z czwartym krokiem przesadza przeszkodę — a zawsze tą samą nogą.

Przeszkody raczej przekracza się, niż przeskakuje. Odbywa się to w ten sposób, że w czasie przesadzania przeszkody udo zwracamy na zewnątrz a nogę uginamy silnie w kolanie i stawie biodrowym. Taki sposób brania przeszkód i rytmiczne rozstawienie płotów umożliwia odbycie biegu w jak najkrótszym czasie ($15^4/_5$ sek.).

b) **Bieg z 4 płotami** przyjęty jest powszechnie w Niemczech. Płoty rozstawia się na 100 *m* bieżni w odstępach 20 *m*.

20	20	20	20	20

Bieg z 4 płotami.

c) **Bieg z 5 płotami.** Płoty ustawia się w odstępach po 15 *m*.

20	15	15	15	15	20

Bieg z 5 płotami.

d) **Bieg z różnemi przeszkodami** na 100 *m* z rowem i 3 płotami.

30 3 17	15	15	20

na 100 *m* z rowem i 4 płotami;

20 3 17	15	15	15	15

na 100 *m* z jednym płotem, jedną (1·25 *m*) wysoką baryerą i 2 *m* wysokim parkanem.

25	20	25	30

na 100 *m* z rowem, dwoma płotami i parkanem (2 *m* wysokim.

25 2 18	15	20	20

Biegi dłuższe ponad 100 *m* zwane steeple chasse, a więc na 150, 200, 250, 300, 400 i t. d. można zaopatrzyć jeszcze w inne przeszkody, jak n. p. przeszkody do podłażenia, skok przez płot i rów równocześnie i t. p.

Bieg na przełaj (cross country) jest biegiem przez przeszkody naturalne, a więc przez pola, łąki, lasy, strumyki i t. p. Start, miejsce, z którego bieg rozpoczynamy, jest również metą, do niego bowiem wracamy. Drogę, którędy bieg prowadzić należy, obstawia się odpowiednią liczbą dozorców, którzy kontrolują zawodników i wskazują kierunek. Długość drogi jest różna, najmniej 2 *klm.*

Bieg ze skrawkami jest odmianą biegu na przełaj, z tą różnicą, że drogę wyznacza się skrawkami papieru, które rozrzuca na pewien czas naprzód, dwóch do tego wyznaczonych gończych. Sprawnie wyszukać ślad papierków, nie zmylić tropu i wcześnie stanąć u mety, oto cel zawodników. (C. d. n.).

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

(Ciąg dalszy).

A. Zasób dla dorostu w okresie od 6—10 lat.

III. Grupa.

1. Skłon napięty: *a) wolny*, z wytrzymaniem ramion, też z ruchami ramion; *b) chwilowy z oparciem rąk* (o ścianę, o szczebel drabiny pionowej, o współćwiczących); *c) chwilowy z ustaleniem bioder* (z oparciem krzyży o drążek, bom, ręce współćwiczących) też łącznie z przyruchami; *d) trwały*, z utrudnianiem (z przyruchami); *e)* ćwiczenia w równoważeniu przedmiotów na głowie; *f)* postawy zwieszone łukiem.

2. Ćwiczenia równowagi: *a) ćwiczenia wolne równoważne na ziemi:* postawy miernicze (na całych stopach, na palcach), postawy jednonóż (z wytrzymaniem drugiej nogi) też z wytrzymaniem i ruchami ramion — pochody po prostej linii nakreślonej na

ziemi; *b) kładki* (belkowe, deskowe, ławka szwedzka: poziome, ukośne, stałe, chwiejne). *Wstępowania i wyskoki:* jednostkowo i towarzysko (wiązaniem się współćwiczących). *Ćwiczenia wspólne na miejscu,* czerpane z podanego zasobu ćwiczeń: jednostkowo i towarzysko. *Pochody:* suwane, zwykłe, na palcach ze skurczem nóg (wstecz, wprzód) też łącznie z wytrzymaniem ramion i ruchami ramion: towarzysko, na kilku kładkach i jednostkowo. *Ćwiczenia piłką na kładkach*, na miejscu i w pochodzie: jednostkowo i towarzysko. *c) szczudła:* (pod pachami za sobą): wstępowania i wyskoki — ćwiczenia na miejscu — pochody; *d) ćwiczenia pływackie* w postawie — w leżeniu na ławce — w leżeniu na pasach.

3. Ćwiczenia tułowia: *a) skłony, zwroty i krążenie tułowia* w postawach: zasadnej, zasadnej o spojonych stopach, rozkrocznej, krocznej, skrzyżnej, wypadnej, klęcznej też łącznie z wytrzymaniem i ruchami ramion; *b) skłony i zwroty tułowia w postawie jednonóż ustalonej* (na drabinie szwedzkiej zaczepieniem stopy o szczebel — na ławce z pomocą współćwiczącego — na kolanie współćwiczącego; *c) skłony i zwroty tułowia w siadzie ustalonym* (poprzek i pobok na ławce (zaczepieniem stóp o szczebel — z pomocą współćwiczących — z oparciem stóp na dwuławce) z wytrzymaniem i ruchami ramion; *d) skłony i zwroty tułowia w leżeniu ustalonem* zwykłem (na ziemi), postawnem (na ławce, oparciem stóp o ścianę — zaczepieniem stóp o szczebel — z pomocą współćwiczących) z wytrzymaniem i ruchami ramion; *e) podpory leżąc* (na ziemi), podpory postawne (na ławce), podpory zwieszone (ręce na ziemi, stopy zawieszone na szczeblu, na drążku etc.). W podporach powyższych: ruchy nóg, ruchy ramion, zmiany podporu, obroty, pochody i poskoki. Zmiany *przysiadu podpornego* w podpór leżąc i na odwrót. *Podpór leżąc łukiem; f) ruchy nóg* w leżeniu zwykłem, postawnem, wolnem, podpornem, w siadzie zwieszonym, w zwieszeniu wolnem ustalonęm (na drabinie pionowej z ustaleniem bioder; *g) postawy zwieszone:* łukiem, bokiem, przodem (na drabinie szwedzkiej, na drabieie pionowej, na kółkach, na dwużerdzi i t. p.).

IV. Grupa.

Ćwiczenia nóg, ewentualnie całego ciała, podniecające czynność płuc i serca — jako ćwiczenia w zastępach, też jako wspólne.

1. Ćwiczenia wolne z miejsca: *Chody:* zwykłe — na palcach — suwane — z podnoszeniem pięt — ze skurczem nóg — skrzyżne — z tupaniem, klaskaniem też łącznie z wytrzymaniem i ruchami ramion; *biegi:* zwykłe — ze skurczem nóg — skrzyżne — z wyrzucaniem prostych nóg — poskoczne; *cwały:* zwykłe, zmienne; *poskoki* obunóż i jednonóż w różnych postawach.

2. Ćwiczenia wolne towarzyskie z miejsca: W rzędzie wiązanym (dwójek, trójek i t. d.); w kole wiązanem; w dwójkach wiązanych. Zasób ćwiczeń, jak powyżej.

3. Korowody w kierunkach: obwodu i jego części — prostych i ich części — skośnych (od rogu do rogu) i ich części. Łączenie kierunków posobne. Przeciwpochody. Wężyk. Bieg trwały.

4. Skoki: *Skok w dal z miejsca i z rozpędu:* z urozmaiceniem poskoku — towarzyski — z piłką — z obręczem — z urozmaiceniem rozpędu; *skok w wyż z miejsca i z rozpędu:* z urozmaiceniem poskoku towarzyski — z piłką — z urozmaiceniem rozpędu; *skok w głąb:* z postawy, z postawy zwieszonej, ze zwieszenia (z drabiny szwedzkiej); *skoki na miejscu i z miejsca w kolumnie ćwiczebnej,* też łącznie z obrotami; *dwójskok w dal, dwójskok w wyż:* z miejsca, z rozpędu: z urozmaiceniem poskoku — z urozmaiceniem rozpędu, towarzyski; *skok przelotny* z miejsca, z rozpędu: z urozmaiceniem poskoku, rozpędu; *wyskoki, zeskoki, przeskoki ponad ławkę* (ławki): z rozpędu, z miejsca; *obręcze (krótkie wywijadło) na miejscu:* poskoki w różnych postawach i ze zmianą postaw; *z miejsca:* pochody biegi, poskoki; *wywijadło długie: a) spokojne, kołyszące:* przeskoki; *b) wirujące:* przebiegi jednostek i towarzyskie — poskoki na miejscu też z obrotami, wbieg, poskok i umyk; *c) okrężne* (szczur): przeskoki; *skok z mostka sprężystego:* odbiciem jednonóż w dal, w wyż; *pomost,* (skok z rozpędu): *chody, biegi, cwały, poskoki:* do góry i w dół; *skoki w bok* z urozmaiceniem rozpędu, poskoku, odbicia się; *skoki naprzód* odbiciem trzy i dwurazowem naprzemiannóż. *Kozieł: a) wszerz* ustawiony: *skoki do podporu:* z urozmaiceniem rozpędu; *woltyże klęczne:* zamach, wyskok, zeskok i poskok z klęczki, zmiana klęczki; *woltyże kuczne:* zamachy, wyskoki, poskoki, zeskoki: z podporu przodem; *b) wzdłuż* ustawiony: *skoki do podporu:* z urozmaiceniem rozpędu; *woltyże rozkroczne* przodem: zamach, wsiad, przeskok; *siodełko szwedzkie* (belek z łękami): *skoki do podporu:* przodem, tyłem; *woltyże kuczne:* zamachy, wyskoki, poskoki, przeskoki.

5. Gry: *a) wolne:* łapanka, pierścień, kot i mysz, kto prędzej do koła, mieszkanie, pytka, ostatnia dwójka wprzód, dwojak, wyścigi na krótką metę; *b) przyborami:* piłka w rzędzie, piłka w dwurzędzie, piłka w kole, piłka do celu, wybijanka, wyrywka (stojąc, katulana w rozkroku), rzucanka dętą piłką, piłka nożna w kole, burzenie wieży, kurnik, słupek, rzucanie obręczy.

(C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

Woltyże chyłkiem (tylko z podporu przodem):

a) Zamachy.

1. Zamach chyłkiem (r. 150): ćwiczący odbija się obunóż, podpiera się oburącz, wznosi się ciałem w górę, kurczy obie nogi do brzucha, kolanami z zewnątrz ramion do łokci, pięty razem łączy (niejako »w przysiad«), poczem wstecz zeskakuje.

b) Wyskoki.

1. Wyskok chyłkiem (r. 151): ćwiczący wykonywa zamach chyłkiem i wyskakuje stopami w siodło (w przysiad), poczem się prostuje na koniu.

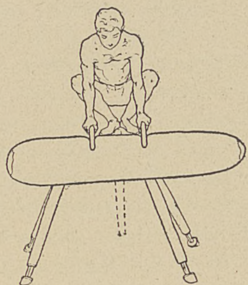


Fig. 150.

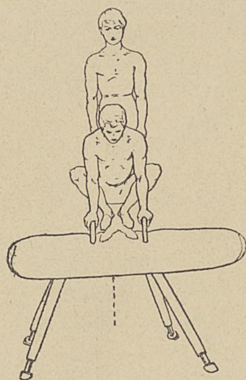


Fig. 151.

2. Wyskok chyłkiem wolny: ćwiczący z rozpędu odbija się jednonóż — nie podpierając się rękami — wyskakuje »w przysiad« do siodła.

Powyższy wyskok wykonywa ćwiczący też: odbiciem obunóż.

c) Wsiady.

1. Wsiad chyłkiem (r. 152): ćwiczący wykonywa zamach chyłkiem ponad siodło, puszcza ręce, prostuje i łączy szybko nogi i dosiada spojonemi nogami w siodło.

d) Przeskoki.

1. Przeskok chyłkiem (r. 153): ćwiczący wykonywa zamach chyłkiem ponad siodło, odtrąca się silnie rękami od łęków, prostuje, łączy szybko nogi i doskakuje na ziemię na drugą stronę konia.

2. Przeskok chyłkiem wolny: ćwiczący z rozpędu odbija się jednonóż i nie podpierając się rękami w położeniu: »przysiad« przelatuje ponad siodło i doskakuje na ziemię na drugą stronę konia.

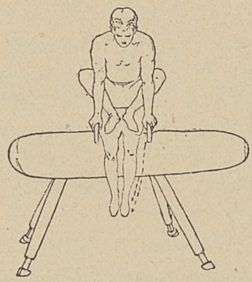


Fig. 152.

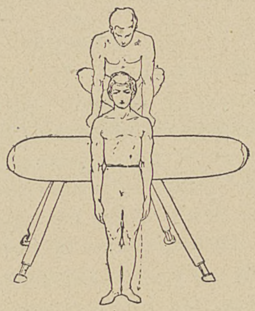


Fig. 153.

Woltyże rozkroczne.

a) Zamachy.

1. Zamach rozkroczny (r. 154): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpiera się oburącz, wznosi silnie tułów w górę, tak, że uda przylegają lekko do ramion i rozkracza obie nogi wyprostowane równocześnie w bok, tak, że się unosi prawa stopa ponad grzbietem konia, lewa zaś ponad karkiem konia, poczem, łącząc nogi zeskakuje wstecz na ziemię.

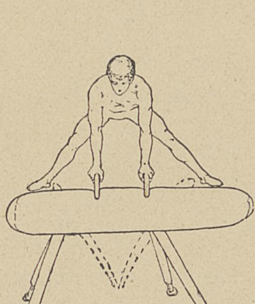


Fig. 154.

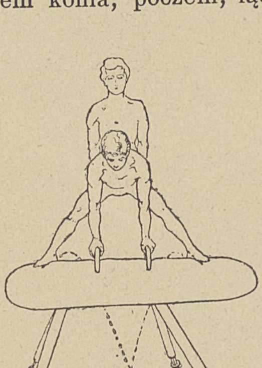


Fig. 155.

b) Wyskoki.

Z podporu przodem:

1. Wyskok rozkroczny (r. 155): ćwiczący wykonywa zamach rozkroczny, staje prawą stopą na grzbiecie konia, równocześnie lewą na karku, puszcza ręce i prostuje się do postawy rozkrocznej na koniu, poczem zeskakuje wolno wprzód, w bok, lub wstecz, bez lub z obrotem w locie przed doskokiem na ziemię.

Powyższy wyskok wykonywa ćwiczący też:

α) podporem oburącz w samym siodle.

β) „ „ na jednym łęku.

γ) „ jednorącz.

2. Wyskok rozkroczny tyłem z półobrotem w lewo: ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpiera się oburącz na obu łękach — chwytając lewą ręką za łęk więcej od przodu — wznosi tułów w górę, pokrzyżowuje nogi tak, że prawą stopą staje na karku konia, równocześnie zaś — wykonywując pół obrotu w lewo — lewą stopą na grzbiecie, puszcza ręce i prostuje się do »postawy rozkrocznej« na koniu, czołem do bieżni.

3. Wyskok rozkroczny wolny (r. 156): ćwiczący z rozpędu, odbija się jednonóż, nie podpierając się wcale, wyskakuje obiema stopami równocześnie do »postawy rozkrocznej« na koniu.

Powyższy wyskok wykonywa ćwiczący też: odbiciem obunóż.

Z podporu tyłem:

4. Wyskok rozkroczny wstecz: ćwiczący z podporu tyłem, odbija się udami silnie od konia do przodu, rozkracza szybko nogi, odtrąca się rękami w górę i do tyłu i wyskakuje obiema stopami równocześnie do »postawy rozkrocznej« na koniu.

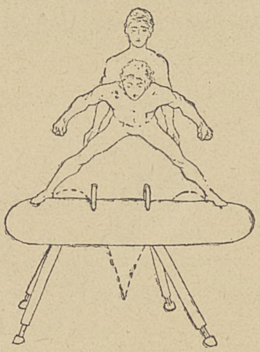


Fig. 156.

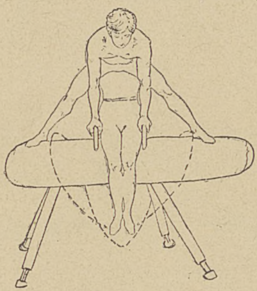


Fig. 157.

c) Przemachy.

Z podporu przodem:

1. Przemach rozkroczny (r. 157): ćwiczący z rozpędu

wykonywa zamach rozkroczny, w chwili gdy się unosi ponad koniem, odtrąca się silnie rękami od łęków, łączy nogi, wygina krzyże w łuk, podając się ciałem nieco wstecz, i dochwytuje szybko za sobą rękami za łęki do podporu tyłem.

Z podporu tyłem:

2. Przemach rozkroczny wstecz: ćwiczący z podporu tyłem odbija się udami silnie od konia, rozkracza szybko nogi, przerzuca je rozkrocznie, puszczając ręce, ponad konia, łączy nogi i dochwytuje szybko rękami przed sobą za łęki do podporu przodem. (C. d. n.).

Ćwiczenia tułowia i równowagi jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia równowagi.

Ćwiczenia równoważne wykonywamy:

a) na ziemi, *b)* na kładce deskowej (belkowej, pryzmatowej), poziomej, (ukośnej, stałej, ruchomej), nizkiej (wysokiej), *c)* żerdzi lub linie poziomej, *d)* szczudłach, palikach równoważnych i t. p.

a) Ćwiczenia na ziemi 1. w postawie obunóż:

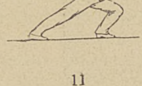
Postawa wykroczna równoważna, stopa za stopą na jednej linii, Fig. 8. wytrzymaj + ram. w bok.

Postawa wypadna równoważna, stopa za stopą na jednej linii, Fig. 11. wytrzymaj + ram. w bok.

Utrudnienia I. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + ręce na biodra, na kark lub ruchy, wyprowadzające z równowagi: rzuty ramion w górę, wprzód, przenoszenia ramion, wywijanie ram. i t. d. skłony (zwroty) głowy lub tułowia.



8



11



76

Utrudnienia II. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + chwilowy napon bez i z ruchami ramion lub tułowia.

Utrudnienia III. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + napon, wytrzymaj + ruchy ramion, tułowia, ewent. ramion + tułowia.

2. Ćwiczenia na ziemi w postawie jednonóż 1. postawa jednonóż na całej stopie, druga noga podniesiona wprzód (w bok, wstecz) lub ugięta w kolanie, Fig. 76. i 66. wytrzymaj.

Utrudnienia I. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + rzuty ramion, przenoszenie ram., wywijania i t. d., skłony (zwroty) głowy lub tułowia, ruchy nóg: przenoszenie nóg, wywijanie, rzuty i skurcze i t. d., ruchy stopy.

Utrudnienie II. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + chwilowy napon bez lub z ruchem ram., nóg lub skłonem.

Utrudnienia III. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + napon, wytrzymaj + ruchy ram. nóg, skłony.

3. Ćwiczenia na ziemi w pochodzie: pochód wprzód (wstecz, w bok) w postawie, kuczce, przysiadzie po kresie nakreślonej lub łacie, położonej na ziemi + ram. w bok.

Utrudnienia I. stopnia: ręce na biodra, na kark, lub ruchy wyprowadzające z równowagi.

Utrudnienie II. stopnia: ruchy nóg: podnoszenie skurcze + rzuty, przyklękania i t. d.

Utrudnienie III. stopnia: pochód w naponie, obroty w czasie pochodu;

b) Ćwiczenia na kładce deskowej (belkowej), łacie, żerdzi poziomej: 1. wstępywania: przodem, bokiem, tyłem, 2. postawy: pobok, poprzek, obunóż, jednonóż, wytrzymaj + ram. w bok.

Utrudnienie I. stopnia: w postawie danej wytrzymaj + ręce na biodra, na kark lub ruchy wyprowadzające z równowagi: ruchy ramion, nóg, skłony.

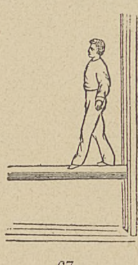
Utrudnienia II. stopnia: chwilowe napony bez lub z ruchem ramion, nóg, tułowia.

Utrudnienie III. stopnia: napon, wytrzymaj, ruchy ramion, nóg, tułowia.

2. Pochody: pochód wprzód, (wstecz, w bok), w postawie, kuczce, przysiadzie, z przestępywaniem z kładki na kładkę, pląsy, biegi, pochód na czworakach, wywijania. Fig. 66—68.



66



67



68

Utrudnienie I. stopnia: ręce na biodra, na kark, lub ruchy, wyprowadzające z równowagi: ruchy ram.

Utrudnienie II. stopnia: ruchy nóg i podnoszenie, skurcze + rzuty, wywijanie, przyklękanie, skłony tułowia.

Utrudnienie III. stopnia: pochody w naponie, obroty w czasie

pochodu, pochód z obciążeniem (z ciężarami w rękach, z workami piasku na plecach, ze współćwiczącym na plecach i t. d.).

3. Walki: w postawie, obunóż, jednonóż, w klęczce, kuczce, przysiadzie.

c) Ćwiczenia w pływaniu w postawie na ziemi jako ćwiczenia wolne:

Ćwicz. ram.: postawa zasadna: ramiona wprzód, dłonie otwarte złączone: 1. ram. w bok, dłonie obrócić wstecz (długo), 2. ramiona skurcz, dłonie otwarte ku sobie (krótko), 3. ramiona wprzód, dłonie otwarte złączone (krótko).

Ćw. nóg: postawa zasadna, ręce na biodra: 1. lewą nogę nogę skurcz (długo), 2. lewą nogę rzuć w bok (krótko), 3. l. nogę złącz (krótko), 4. prawą nogę skurcz (długo), 5. pr. nogę rzuć w bok (krótko), 6. prawą nogę złącz (krótko).

Ćw. ramion i nóg łącznie, z właściwem przy pływaniu opóźnionem ruchem nóg: w postawie na jednej nodze, druga noga wyprężona wstecz, tułów nachylony wprzód, ramiona wprzód, dłonie otwarte złączone.

To samo w leżeniu na pasach lub na ławce. (C. d. n.).

Zlot sokoli w Pradze 1907 r.

(Ciąg dalszy).

Koń wszerz (ćwiczyć na obie strony).

Oddział wyższy: 1. Zamach okroczny prawą nogą — nawrót i koło odwrotne pr. nogą — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą nogą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą nogą — łącznie (bez dochwytu lewą ręką za łęk) koło odwrotne spojone w prawo ponad grzbietem konia do postawy na ziemi (lewym bokiem do konia).

2. Zamach okroczny pr. nogą — nawrót i koło odwrotne prawą nogą — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny pr. nogą wstecz — nożyce odboczne w lewo — przemach lewą nogą wprzód do podp. tyłem — koło zawrotne pr. nogą — koło odboczne w lewo wstecz — przemach odboczny w lewo wstecz — koło okroczne pr. nogą (nad tylnym łękiem) z $^{3}/_{4}$ obrotem w lewo do postawy na ziemi (lewym bokiem do konia).

3. Zamach okroczny pr. nogą — zawrót i dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą nogą — nożyce odboczne w pr. — nożyce odboczne w lewo — przemach odwrotny lewą nogą wstecz + (do podp. przodem) — koło odwrotne pr. nogą — przemach zawrotny obunóż w lewo i łączna odwrotka w prawo ponad grzbiet konia do postawy na ziemi (lewy bok do konia).

4. Uchwyt prawą ręką za przedni łęk + lewą za kark — z naskoku: przemach odboczny w lewo — łącznie z tem (bez dochwytu za lewą za kark) koło odwrotne prawą nogą do podp. przodem na łękach — koło odboczne w lewo — koło odwrotne pr. nogą — przemach odboczny w lewo i łącznie z tem (bez dochwytu lewą ręką) + odwrotka w prawo ponad kark do postawy na ziemi (lewy bok do konia).

5. Uchwyt za tylny łęk pr. ręką, lewą zaś do siodła — przemach zawrotny w prawo z obrotem do podp. przodem (pr. ręka na łęku — lewa na grzbiecie) — koło okroczne pr. nogą z ½ obrotem w lewo do podp. tyłem na łękach — koło zawrotne prawą nogą — koło odboczne w lewo wstecz — przemach odboczny w lewo wstecz — koło odboczne w pr. dokoła pr. ręki (nad tylnym łękiem) z ½ obrotem w lewo do postawy na ziemi (tyłem do konia).

Oddział niższy: 1. Zamach okroczny pr. nogą — zamach nawrotny — koło odwrotne prawą nogą — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą + zeskok z ¼ obrotem w prawo.

2. Z naskoku zamach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą nogą wstecz — przemach okroczny lewą nogą wstecz — koło odwrotne w lewo — odboczka w prawo.

3. Uchwyt pr. ręką za przedni łęk (chwyt obrócony) l. za kark — z naskoku: przemach okroczny lewą nogą wstecz (z obrotem) — przemach prawą wstecz — koło odwrotne prawą — przemach okroczny lewą — przemach okroczny prawą + (bez dochwytu pr. ręką) koło okroczne prawą nogą ponad grzbiet z ¾ obrotem w lewo do postawy na na ziemi (prawy bok do konia).

4. Zamach okroczny prawą — zamach nawrotny — przemach okroczny lewą — przemach okroczny prawą — przemach odboczny w lewo wstecz — koło okroczne prawą — koło okroczne prawą nogą dokoła pr. ręki (nad tylnym łękiem) z ¾ obrotem w lewo do postawy na ziemi (lewy bok do konia).

5. Uchwyt (obrócony) pr. ręką za przedni łęk, lewa za kark — z naskoku: koło okroczne prawą nogą (ponad łęki) z ½ obrotem w l. do podp. tyłem na łękach — przemach okroczny lewą wstecz — przemach okroczny prawą wstecz — koło odwrotne pr. — odwrotka w pr.

Zawody specyalne na koniu.

Zamach okroczny prawą — zamach nawrotny — dwa koła odboczne w lewo (po sobie) — koło odwrotne prawą — koło odwrotne pr. z łącznym przechwytem pr. ręką na przedni łęk, lewą na kark — przemach odboczny w lewo + (bez dochwytu lewą ręką) koło odwrotne w prawo do podp. tyłem na łękach — koło odwrotne w prawo — koło odboczne w lewo dokoła lewej ręki z ½ obrotem w prawo do postawy na ziami (tyłem do konia).

Kronika.

Francya. Ministeryalna Komisya dla spraw wychowania cielesnego skończyła swoje w tym kierunku prace. Cały materyał objęła nowo otworzona sekcya parlamentarna złożona z 21 posłów i senatorów z kooptowaniem prezydyum Związku gimnastyków francuskich celem prowadzenia dalszej akcyi. Czasopismo »Matin« ma zamiar zakupić dawne boisko w Colombes, przemienić je w stadion i oddać do użytku narodowi francuskiemu, aby w ten sposób t. j. ćwiczeniami cielesnemi zwalczać alkoholizm i gruźlicę.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XXV. i XXVI. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.